



A-Brevet: Afroeienonderdelen en bijbehorende waardering

Versie september 2017.

Uitgangspunten van A-Brevet, in volgorde van belang:

1. Veiligheid op het water.
2. Integriteit van materiaal.
3. Gezondheid van de roeiers.
4. Roeitechniek.

1. In- en uit-brengen van de boot

| | | | |
|--|---|-----|---|
| 1a. Op de juiste wijze riemen en boot uitbrengen. | 2 | 1 | 0 |
| 1b. Op de juiste wijze instappen en uitstappen. | 2 | 1 | 0 |
| 1c. Op de juiste wijze riemen in de boot zetten en voetenbord afstellen. | | 1 | 0 |
| 1d. Boot schoonmaken en wegleggen. | 2 | 1 | 0 |
| max. pt. | 7 | | |
| geslaagd bij | 5 | 71% | |

2. Manoeuvreren

2a. Op het water

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2a.1 Ronden over SB/BB met oprijden. | 2 | 1 | 0 |
| 2a.2 Strijken in rechte lijn met oprijden. | | 1 | 0 |
| 2a.3 Strijkend zeehondje ophalen. | | 1 | 0 |
| 2a.4 Noodstop. | | 1 | 0 |
| 2a.5 Veiligboord. | | 1 | 0 |
| 2a.5 Omkijken (tijdens haal) en bijsturen zonder te stoppen met roeien. | 2 | 1 | 0 |
| 2a.7 Overzicht van de omgeving (boten, golven, etc.). | | 1 | 0 |

2b. Aanleggen

| | | | |
|--|----|-----|---|
| 2b.1 Aan binnenvlot, halend onder een hoek van minimaal 30 graden. | 2 | 1 | 0 |
| 2b.2 Aan buitenvlot, "vrije hoek", met stroom mee / tegen. | 2 | 1 | 0 |
| 2b.3 Aan binnen-/buitenvlot, strijkend. | 2 | 1 | 0 |
| max. pt. | 15 | | |
| geslaagd bij | 11 | 73% | |

3. Techniek

| | | | |
|--|----|-----|---|
| 3a. Volgorde van beweging. Timing inpik, niet onderuit trappen. | 2 | 1 | 0 |
| 3b. Bladvoering: diepte bladen tijdens de haal (niet uitlopen), bij inpik, gelijk en schoon uitpikken. | 2 | 1 | 0 |
| 3c. Balans en watervrij. | | 1 | 0 |
| 3d. In de haal hangen met gestrekte armen aan de riemen (bij inpik geen rug opgooien). | | 1 | 0 |
| 3e. Lichaamswerk: gestrekte polsen, lage schouders, ontspanning bovenlichaam, ontspanning van de handen. Inbuigen, doorvallen, volledige haal maken. | 2 | 1 | 0 |
| 3f. Ritmiek: boot versnellen tijdens de haal, rustig oprijden met verhouding 1:2. | 2 | 1 | 0 |
| 3g. 20x harde halen. | | 1 | 0 |
| max. pt. | 11 | | |
| geslaagd bij | 9 | 82% | |

Referentie: MWC Roeiboek & Bijlagen (2017).

